

Semua makhluk ingin bahagia dan menghindari penderitaan. Bertolak belakang sekali, satu dari jalan yang paling berkekuatan untuk meraih kebahagiaan adalah peduli terhadap penderitaan orang lain.



Berharap penderitaan makhluk lain berkurang dinamakan Welas asih.

Welas asih dibagi atas tiga tingkatan :

1. Tingkat pertama adalah berharap penderitaan makhluk lain berkurang.
2. Tingkat kedua adalah memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkannya, termotivasi oleh keenganan untuk melihat penderitaan makhluk lain.
3. Tingkat ketiga dan tertinggi, welas asih harus diikuti oleh kebijaksanaan bahwa tiada diri maupun subjek yang memiliki kebenaran absolut.

HAPPINESS = COMPASSION

Welas asih melawan keegoisan. Seseorang mungkin berpikir tidak apa-apa jika kita bekerja hanya untuk kepentingan diri, sepanjang tidak melukai orang lain. Ketika tidak ada keraguan maka itu sudah benar, tetapi perbuatan semacam ini belumlah sempurna untuk menuju kebahagiaan.

Kita selalu percaya di dalam diri kita ada kesatuan yang absolut - inti dari keberadaan kita, "diri." Kita menggenggam erat dan menikmatinya, saat bekerjapun tiada henti menyenangkan diri. Karakter menyenangkan diri itu sebetulnya melemahkan mental dan fisik kita.

Sebuah studi dari seorang psikologis Amerika Serikat mengungkapkan hubungan antara menyenangkan diri yang berlebihan dan kerusakan terhadap fisik seseorang. Obsesi spontan pada "saya", "aku" dan "punyaku" membimbing ke arah kematian yang lebih cepat, tekanan darah tinggi dan serangan jantung.